

برنامه اجرایی هفته ترویج تغذیه با شیرمادر

مقدمه :

امسال گسترش و تقویت فعالیت های برنامه ترویج تغذیه با شیرمادر به عنوان یک مسوولیت مشترک در کل کشور مورد توجه خاص می باشد . لذا بایستی با هماهنگی درون و برون بخشی، از تمامی ظرفیت های اطلاع رسانی و فرهنگ سازی برای این امر مهم استفاده گردد . از آنجایی که شعار امسال بر مسوولیت مشترک تمرکز دارد لذا ضروری است از طریق انتقال پیام های مرتبط و جدید، مخاطبین سنتی و غیر سنتی را در این امر سهیم نماییم .

شرح فعالیت ها :

به منظور دستیابی به اهداف فوق الذکر، امسال برنامه بزرگداشت ترویج تغذیه با شیرمادر با محوریت زنان (به ویژه قبل از حاملگی تا زمان از شیرگرفتن)، جامعه خانه، جامعه، سیستم مراقبت بهداشتی و ...) و تکنولوژی (به اشتراک گذاشتن پیام های موثر در تقویت و توانمند سازی جامعه) برگزار می گردد . اجرای موفق هریک از سه حیطه فوق الذکر فعالیتهای خاصی را می طلبد که به شرح ذیل می باشد :

الف (زنان (قبل از حاملگی تا زمان از شیر گرفتن)

نقش آموزش در افزایش آگاهی و بهبود عملکرد بر هیچ کس پوشیده نیست، به طوری که اگر اولویت موضوعات آموزشی برای هریک از گروه های هدف مشخص شود میتوان به نتیجه حاصل از آن با اطمینان بیشتری نگریست. مباحث مرتبط با سلامت کودکان از جمله موضوعاتی است که بایستی با توجه به نیازهای گروه های هدف دسته بندی شده و برای انتقال آن مفاهیم به جامعه برنامه ریزی شود. اولویت های آموزشی در جدول زیر مشخص شده اند:

اولویت های مورد نظر برای آموزش زنان قبل از حاملگی تا زمان از شیر گرفتن

مادران شاغل دارای کودک زیر یک سال	مادران دارای کودک			مادران سه ماهه سوم	مادران سه ماهه دوم	مادران سه ماهه اول	زنان تازه ازدواج کرده	گروه هدف	موضوع آموزش
	1 تا 2 سال	6 تا 12 ماه	زیر 6 ماه						
							*	اهمیت تغذیه با شیرمادر و تغذیه انحصاری با شیرمادر	
							*	اهمیت شیردهی برای مادر	
			*	*				اهمیت تماس پوست با پوست بلافاصله بعد از زایمان	
			*	*				اهمیت قرار گرفتن صحیح در آغوش مادر و پستان گرفتن صحیح	
						*		به سوی شروع خوب و موفق تغذیه با شیرمادر	
*			*	*				اهمیت هم اتاقی مادر و شیرخوار	
*			*	*	*			مضرات استفاده از گول زنگ و بطری	
*			*					6 ماه اول فقط و فقط شیرمادر	
			*	*				خطرات تغذیه مصنوعی	
*			*					راه های اطمینان یافتن از کفایت دریافت شیرمادر	
	*	*	*					وزن گیری مناسب کودک بر اساس منحنی رشد	
				*	*	*	*	خدمات بیمارستان های دوستدار کودک	
*		*	*	*				روش دوشیدن و ذخیره کردن شیرمادر	
*								قانون اجرایی شیرمادر	
	*	*						تغذیه تکمیلی	
	*	*	*					رفتارهای تغذیه ای و خواب کودکان	
	*	*	*					مکمل یاری	
*	*							روش از شیر گرفتن کودک	
*	*	*	*	*	*	*	*	آموزش پدران و مادران بزرگ ها	

اقدام 1: تشکیل کمیته درون بخشی

آن چه مسلم است ایجاد فضاهای مشخص و محدود (در مرکز بهداشت، بیمارستان و 2 یا 3 مرکز بهداشتی درمانی) جهت آموزش مادران از طریق گروه های آموزشی یکسان (به عنوان مثال اعضای هسته آموزشی سلامت کودکان و ترویج تغذیه با شیر مادر شهرستان، پزشکان و کارشناسان خبره در آموزش) می تواند راهگشای مناسبی جهت پاسخدهی به سوالات و حل مشکلات گروه های هدف باشد. لذا مشخص نمودن محل های آموزش (با توجه به فراهم نمودن امکان حضور مادران سطح شهرستان در جلسات آموزشی) و تعیین افراد ارایه دهنده هر یک از موضوعات آموزشی یاد شده، یکی از نخستین اقدامات اجرایی موفق برنامه خواهد بود. لازم به ذکر است در این راستا تشکیل کمیته درون بخشی شهرستان ضروری می باشد.

اقدام 2: تشکیل کمیته بین بخشی

از آنجایی که یکی از مشکلات مادران شاغل، نحوه تغذیه کودک از زمان پایان مرخصی زایمان (پایان ماه ششم) می باشد، لذا آشنا نمودن آنان با راهکارهای موجود جهت تداوم شیردهی و حفظ روند رشد کودک ضروری می باشد. بنابراین برگزاری جلسه آموزشی ویژه مادران شاغل از نکات حائز اهمیت محسوب می گردد. با تاکید بر ترویج تغذیه با شیرمادر در دوران کرونا

بدین منظور تشکیل کمیته بین بخشی شهرستان جهت جلب همکاری ادارات و ارگان ها در خصوص اعلام تعداد مادران شاغل دارای کودک زیر یک سال و اطلاع رسانی به آنها جهت شرکت در جلسه آموزشی مربوطه مد نظر قرار گیرد. بدیهی است در صورتی که مطالب آموزشی مد نظر برای مادران شاغل دارای کودک زیر یک سال (مطابق با جدول اولویت های مورد نظر برای آموزش مادران) در قالب چند صفحه نوشتاری تهیه و جهت ارسال آن برای مادران شاغل در اختیار رابطین ادارات مربوطه قرار گیرد می توانیم اطمینان بیشتری به دسترسی گروه هدف به اطلاعات مورد نیاز خود داشته باشیم. همچنین مطرح نمودن موضوع تغذیه با شیر مادر و قانون اجرایی مربوطه در کارگروه بهداشت و درمان شهرستان نیز به عنوان یکی از راه کارهای حمایت از مادران شیرده مد نظر قرار گیرد و ترتیبی اتخاذ گردد تا محتوای کتابچه راهنمای مادران شاغل برای تغذیه کودکان با شیر مادر در اختیار اعضای کارگروه قرار گیرد.

اقدام 3: اطلاع رسانی به مادران

پس از مشخص نمودن تعداد تقریبی شرکت کنندگان، تعداد جلسات آموزشی و افراد مد نظر برای آموزش هر گروه اطلاع رسانی در مورد مشخصات جلسه آموزشی (اعم از زمان و مکان، مدرسین و موضوعات آموزشی) از اهمیت به سزایی برخوردار است که در مورد این مهم از طرق مختلفی می توان اقدام نمود. (به عنوان مثال تهیه تراکت و توزیع در سطح شهر و ادارات، پارچه نویسی، نصب در میادین و محل های پر تردد شهر، مکاتبه با ادارات و مراکز و)

اقدام 4: اجرای برنامه آموزشی مادران

نظر به اینکه هدف از اجرای این برنامه، افزایش آگاهی و بهبود عملکرد مادران می باشد، لذا برگزاری جلسات آموزشی در قالب میزگرد علمی و پرسش و پاسخ نتایج بهتری را به دنبال خواهد داشت. لازم به ذکر است چنانچه در برخی مناطق شهرستان ها (به خصوص مناطق روستایی) امکان برگزاری جلسات آموزشی متمرکز وجود ندارد به گونه ای برنامه ریزی شود که جلسات پرسش و پاسخ (با حضور مادران واجد شرایط) توسط پزشک مرکز و کارکنان ذیربط (مطابق با جدول اولویت های مدنظر برای آموزش مادران) در مراکز مربوطه برگزار گردیده و گزارش اقدامات انجام شده به مرکز بهداشت هر شهرستان ارسال شود.

ب) جامعه (خانه، جامعه، سیستم مراقبت بهداشتی و)

اقدام 1: آموزش در همه مکان ها

با آموزش در دبیرستان ها، دانشگاه ها، کلاس های قبل از ازدواج و مشاوره های پیش از بارداری، زمینه برای باور مزایای شیر مادر ایجاد می گردد.

اقدام 2: آموزش در مراکز بهداشتی درمانی

اگر آموزش و آگاهی دادن به مادران هرچه زودتر و در دوران بارداری شروع شود و مادران و شیرخواران نیازمند مراقبت ویژه مشخص شوند، موفقیت مادر در شیردهی افزایش می یابد. همچنین گنجاندن فرم بررسی تغذیه با شیرمادر در فرم های مراقبتی کودک سالم، پرسنل مراکز بهداشتی درمانی را

در هر بار انجام مراقبت شیرخواران موظف به بررسی وضعیت تغذیه با شیر مادر می نماید، و بنابراین اطلاعات مرتبط به مادر انتقال می یابد . با برگزاری جلسات آموزشی گروهی نیز می توان تاثیر بیشتری در انتقال این مطالب داشت.

اقدام 3: آموزش در بیمارستان های دوستدار کودک

هدف از ترویج تغذیه با شیرمادر در بیمارستان های دوستدارکودک در دوران بارداری و پس از زایمان، ارتقا وضعیت تغذیه و رشد و تکامل و سلامت کودکان از طریق تغذیه مطلوب آنان و بنابراین حفظ بقا شیرخواران و کودکان خردسال می باشد.

اقدام 4: جلسات مرتبط با گروه های حمایت از مادران شیرده

تشکیل گروه های حمایت از مادران شیرده (اقدام دهم از سری اقدامات ده گانه بیمارستان های دوستدارکودک، گامی مهم در ترویج تغذیه با شیرمادر و موفقیت آن در جامعه است).

اقدام 5: کلینیک های مشاوره شیردهی

کلینیک های مشاوره شیردهی با ارتقا کیفیت خدمات مربوط به مشاوره شیردهی در رابطه با تغذیه انحصاری با شیرمادر در شش ماه اول زندگی و اجرای برنامه مراقبت کانگورویی ، حل مشکلات شیردهی مادران ارجاع شده به مرکز مشاوره شیردهی ، ارتقا کمی و کیفی مشاوره های حضوری و تلفنی و پاسخ به سوالات کتبی، حمایت از مادران شیرده. ارتقاء آگاهی خانواده ها و جامعه از طریق گسترش فرهنگ ترویج تغذیه با شیرمادر، استاندارد نمودن مصرف شیر مصنوعی از طریق افزایش آگاهی مادران نسبت به مزایای تغذیه با شیرمادر و ارتقاء آگاهی پزشکان متخصص و عمومی و کارکنان مراکز مشاوره شیردهی در خصوص مشاوره شیردهی و حل مشکلات شیردهی مادران مراجعه کننده و ترویج تغذیه انحصاری با شیر مادر در 6 ماه اول زندگی می توانند نقش به سزایی در ترویج تغذیه با شیرمادر ایفا نمایند.

اقدام 6: برنامه ریزی به منظور تغییر رفتار در جامعه

مردم قبل از پذیرفتن یک رفتار بهداشتی خاص از خود می پرسند که این رفتار چگونه با ایده ها و رفتارهای عادی زندگی شان جور در می آید؟ این وظیفه ماست که این سوال را از خود بپرسیم و برای پاسخ دادن به این سوال به شناختن مردم نیاز داریم. یک فرد زمانی یک رفتار جدید را مورد توجه قرار میدهد که نیاز به تغییر رفتار را احساس کند. اگر فرد مساله را نبیند هیچ گونه تلاشی برای حل آن نخواهد کرد. افراد زمانی به فکر در پیش گرفتن رفتار جدید می افتند که در آن فواید قطعی را ببینند و آن فواید را مهم تلقی کنند. پس از احساس نیاز به تغییر ، فرد وارد مرحله ای می شود که با وجود تمایل به تغییر، مسوولیت آن را به عهده دیگران (مثلا دولت) می گذارد، یا اینکه اعتماد به نفس لازم جهت اقدام به شروع کار متفاوت را ندارد. در این مرحله فرد به وضعیتی رسیده که مساله را می بیند ولی درباره آن هنوز تردید دارد. آن چه در این مرحله مورد نیاز فرد است، رفع ابهام و نگرانی های وی است. برای جلب حمایت اطرافیان فرد از تغییر، بهتر است دامنه آموزش را از مخاطبان اصلی گسترده تر کرد و اطرافیان را نیز تحت آموزش قرار داد . سومین مرحله از تغییر رفتار ، از آن زمان شروع می شود که وجود مساله برای فرد مسلم شده و تصمیم به تغییر گرفته ولی اطلاعات کافی در مورد آن ندارد. در این مرحله آموزش و انتقال اطلاعات صحیح و در اختیار قرار دادن امکانات نقش بسیار مهمی در تغییر رفتار بازی می کند. پس از کسب آگاهی و مهارت درباره رفتار جدید ، فرد به امتحان عملی آن تمایل پیدا می کند. اگر فرد عملی را انجام داد و آن را مفید یافت، به تکرار مداوم آن علاقه مند و معتقد می شود. در این مرحله باید به فرد کمک کرد تا عمل را به طرز صحیحی انجام دهد و از اشتباه هایی که موجب شکست عمل می شوند خودداری کند. هرگاه فردی رفتار جدیدی را در پیش بگیرد و به صحت و نتایج مفید آن اعتقاد داشته باشد، سعی خواهد کرد پا را از عمل فردی به آن فراتر بگذارد و دیگران را نیز به پذیرش این رفتار ترغیب کند. بنابراین به مبلغ آن رفتار خاص تبدیل می شود. در جریان آموزش به جامعه باید توجه داشت که افراد جامعه همگی در یک مرحله یکسان از پذیرش رفتار جدید نیستند. این وظیفه متصدیان آموزش است که متناسب با مرحله پذیرش رفتار، آموزش مناسب را ارایه دهند. برای تغییر رفتار جمعی، علاوه بر تلاش برای تغییر رفتار افراد تشکیل دهنده جامعه، باید در فکر اقدامی بود که وضعیت عمومی را نیز اصلاح کند. این اقدام، همیاری مردم و افراد مطلع در زمینه سلامت و بهداشت است که با مشارکت یکدیگر به صورت ارایه اطلاعات و امکانات محلی از سوی مردم و ارایه اطلاعات علمی و مهارت های سازمانی از سوی متصدیان بهداشت به مرحله عمل در می آید.

ج) تکنولوژی (به اشتراک گذاشتن پیام های موثر در تقویت و توانمند سازی جامعه)

اقدام 1: گروه های اجتماعی

ارتباطات یک بخش اساسی از حفظ، حمایت و ترویج تغذیه با شیر مادر است. ما در جهانی بسر می بریم که در آن افراد و جوامع در سراسر جهان در فواصل دور و نزدیک بلافاصله ارتباط برقرار می کنند. روزانه خطوط جدید ارتباطی در حال شکل گیری است و ما باید توانایی استفاده از این کانالهای ارتباطی را داشته باشیم تا از این طریق افق دیدمان را وسعت بخشیده و اطلاعات تغذیه با شیر مادر را فراتر از مکان و زمان گسترش دهیم تا گفتگوی مهمی را فعال سازیم. با سایر حامیان تغذیه با شیر مادر از طریق پست الکترونیکی (email) یا سایت بر روی تماس برقرار کرده برنامه ریزی را آغاز کنید. با گروههای اجتماعی محلی تماس برقرار کنید: معلمین، روزنامه نگاران، مدیران رسانه ای، دانشجویان و دانش آموزان و مدیران و مسئولین جامعه، تا به آنها کمک کنید که پیامهای حیاتی را ایجاد و به اشتراک گذارند و آگاهی جامعه را ارتقاء بخشند. تلاش گسترده برای آموزش زنان باردار و مادران شیرده و یا برگزاری دوره های آموزشی برای مشاورین شیردهی داشته باشید. با کارفرماها و مقامات منطقه ای مکاتبه کنید و از آنها برای حمایت مالی جهت هفته جهانی تغذیه با شیر مادر درخواست کنید و در صورت لزوم آنها را در مورد نیاز به پیشگیری از حمایت یا هر نوع همکاری با سازندگان و توزیع کنندگان محصولات تحت پوشش کد آگاه کنید. گروه هایی ایجاد کنید که در آن مردم بتوانند بطور خلاق روایات و حکایات را در ارتباط با تغذیه با شیر مادر بیان کرده و به اشتراک گذارند (جشنواره فیلم، مباحثه ویدئویی آنلاین، جلسات صحبت تک نفری، نمایشگاه ها، تالارهای گفتگوی آنلاین، مجامع هنری)

اقدام 2: تجزیه و تحلیل باورها، رسوم و سنت ها

علاوه بر رسوم و سنت هایی که بر اکثر نقاط جهان و کشور حاکم است، هر منطقه ای روش های خاص و منحصر به فردی دارد. هریک از سنت ها و روش ها، چه قدیمی و چه جدید را باید از نظر تاثیر بر سلامتی سنجید. سنت ها به سه دسته تقسیم می شوند:

- رسوم و سنت هایی که موجب حفظ و تقویت سلامتی می شوند.
- رسوم و سنت هایی که بر حفظ سلامتی تاثیر چندانی ندارند.
- رسوم و سنت هایی که برای سلامتی مضر و خطرناک هستند.
- تجزیه و تحلیل رسوم و سنت ها، بخش مهمی از هر آموزش مردمی است. برای موفقیت این تجزیه و تحلیل، دعوت از مادر بزرگ ها و همسران و افراد با تجربه برای تشریح روش های سنتی و ذکر دلایل و میزان موفقیت هریک، اطلاعات ذیقیمتی در اختیار کارکنان بهداشتی قرار می دهد.

جدول زمانبندی فعالیتهای مرتبط با شعار سال از مرداد 1400 تا مرداد 1401

منبع تأمین اعتبار	زمان اجرای کار												فعالیت	
	اسفند	بهمن	دی	آذر	آبان	مهر	شهریور	مرداد	تیر	خرداد	اردیبهشت	فروردین		مسوول
						•	•	•	•	•			مسوول برنامه شیر مادر	بخش مصاحبه تلویزیونی و رادیویی یا مصاحبه در جراید
						•	•	•	•				"	درج خبر و مقاله در خبرنامه ها و نشریات
								•	•				"	برپایی غرفه های اطلاع رسانی و نمایشگاه ها در پارک ها
	•			•			•			•			"	تشکیل کمیته های شیر مادر
	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	"	برگزاری کارگاه های آموزشی بازآموزی و نوآموزی
	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	"	ارتقا شاخص های بیمارستانی و متوسط ده اقدام
	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	"	تجهیز و فعال سازی مراکز مشاوره شیردهی
	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	"	استاندارد کردن مصرف شیر مصنوعی
							•	•					"	برگزاری کلاس های آموزشی برای مادران و پدران
	•	•	•	•	•	•				•	•	•	"	برگزاری مسابقات با طرح سوالات در مدارس و مهد ها
	•	•	•	•	•	•				•	•	•	"	برگزاری مسابقه نقاشی برای کودکان در مهد ها و مدارس
							•	•	•				"	ارسال مطالب به انجمن جمعه و جماعات جهت ارایه به خانواده ها
	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	"	ارسال مطالب به سایر ادارات و سازمان ها ، مربیان و معلمان
							•	•					"	توزیع هدایای تبلیغاتی شیر مادر و معرفی مادران موفق شیرده
							•	•					"	توزیع پمفلت ها و جزوات در سطح شهرستان ها
							•	•					"	درج شعارهای مرتبط بر روی قبوض آب و برق و تلفن و گاز
							•	•					"	درج شعارهای مرتبط بر روی بدنه اتوبوس ها
	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	"	انتشار اطلاعات و اخبار شیر مادر در سایت ها
	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	"	جلب حمایت انجمن های غیر انتفاعی برای انتقال پیام ها
	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	"	جلب حمایت متخصصین اطفال و زنان

ادامه جدول زمانبندی فعالیتهای مرتبط با شعار سال از مرداد 1400 تا مرداد 1401

منبع تأمین اعتبار	زمان اجرای کار												فعالیت			
	مسوول	فروردین	اردیبهشت	خرداد	تیر	مرداد	شهریور	مهر	آبان	آذر	دی	بهمن		اسفند		
															"	جلب حمایت مالی کارفرمایان و مقامات محلی و خیرین
															"	جلوگیری از تبلیغات شرکت های سازنده و توزیع کننده شیر خشک
															"	تشکیل گروه های حمایت از مادران شیرده
															"	فراهم کردن فضای مناسب برای مردم به منظور ارایه نظرات